

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA DO
PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL – POLO
COROMANDEL-MG**

**OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DOS IDOSOS
PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO NA CIDADE DE
COROMANDEL-MG**

Guilherme José Rosa

**COROMANDEL
2012**

OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DOS IDOSOS PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO NA CIDADE DE COROMANDEL-MG

GUILHERME JOSÉ ROSA

Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília – Pólo Coromandel–MG.

ORIENTADOR: PROF. JOSÉ
MONTANHA DA SILVEIRA SOARES

**COROMANDEL
2012**

ROSA, Guilherme José

Os benefícios para a saúde dos idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel-MG, 2012 p.42

Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade de Brasília
Pólo – Coromandel – UnB.

Orientador: Prof. José Montanha da Silveira Soares

1. Saúde de Idosos 2. Dança 3. Adequação idade com a dança

Fonte: Universidade de Brasília – Coromandel - UnB

GUILHERME JOSÉ ROSA

**OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DOS IDOSOS PRATICANTES
DE DANÇA DE SALÃO NA CIDADE DE COROMANDEL-MG**

Monografia apresentada e aprovada em ____ de _____ de 2012 pela
comissão examinadora constituída pelos professores:

Orientador: _____
Prof. José Montanha da Silveira Soares

Examinador (a): _____
Prof

Examinador(a): _____
Prof.

A Deus pelos cuidados divinos e pelas graças derramadas em minha vida.

A minha mãe pelo amor e confiança. Você é responsável por mais esta conquista.

Aos meus irmãos: Luiz Gustavo, Carlos Daniel e Marcos Vinicius, por fazerem parte da minha plateia e por estarem sempre ao meu lado. A minha avó, tios, primos, pelo apoio e incentivo.

A UAB (Universidade Aberta do Brasil) pela concessão deste estudo.

A meu orientador José Montanha da Silveira Soares, toda gratidão. Obrigado pela orientação, atenção, amizade e conhecimentos, mesmo estando distante não colocou obstáculos em me oferecer apoio e sempre acreditando no meu trabalho.

Aos meus amigos Rafael Miranda, Wallison Gabriel, Nívea Gonçalves, Luciel Ervite por encher a minha vida de alegria.

Aos colegas de graduação, na qual aqueles que se tornaram grandes amigos: Amanda, Adriana, Cristiane, Naianna, Renata, Paulo Sergio, Flávio, Daniel, Gabriel, Viviane, Vanuzia, Valdirene e Elisene.

Ao tutor presencial Wagner Ignácio e todos os professores das escolas públicas que participaram deste estudo.

Aos idosos que participaram e disponibilizaram seu tempo a realização deste trabalho

A todos que, de forma direta e indireta colaboraram para a conclusão de mais uma etapa de minha vida, que embora não citados aqui, não deixam de merecer o meu agradecimento.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 -	Faixa etária dos idosos participantes do Grupo de dança de salão terceira Idade.	27
Gráfico 2 -	Motivos para adesão no grupo de Danças de salão para a terceira idade.	29
Gráfico 3 -	Motivos pelos quais fazem os idosos permanecerem no grupo	30
Gráfico 4 -	Opinião dos idosos, quanto ao interesse de não desistirem da pratica dança de salão.	33
Gráfico 5 -	Visão dos idosos quanto a aprendizagem de um novo movimento dançante.	34

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Estado Civil dos participantes	28
Tabela 2 -	Comparação entre dificuldades iniciais e as que persistem	31

RESUMO

Com base na importância da dança de salão para a saúde física e mental dos idosos, o presente trabalho teve como temática a dança e seus benefícios para cada indivíduo. Com o isolamento do idoso, com o aparecimento constante de novas doenças físicas e com o aumento da depressão, a dança de salão vem como um aliado prazeroso, pois, adéqua idade com a dança. O objetivo deste projeto foi verificar como a dança influencia no corpo e mente dos idosos, trazendo a eles um bem estar conquistado com muita alegria e dedicação. Este trabalho teve como parâmetro de análise os alunos de dança de salão da Academia Fixação de Coromandel- MG.

Obteve-se as respostas aos questionamentos com base em pesquisas bibliográficas, documental e pesquisa de campo que foi realizada na academia. Os resultados deste estudo ofereceram uma visão mais abrangente à respeito da importância de uma boa atividade física, bem como, da sua utilização por parte da terceira idade.

Este trabalho poderá servir de fonte de conhecimento para os demais professores e alunos de dança e de auxílio aos pesquisadores que se interessarem em aprofundar mais na atividade da dança de salão.

Palavras chave: Saúde de Idosos. Dança. Adequação idade com a dança

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
Objetivo geral	11
Objetivos específicos.....	12
 2 REVISÃO DE LITERATURA	 13
2.1 Dança... a parceria.....	14
2.2 A Dança e o sentido humano do envelhecimento	16
2.3 Dança: espaço de cultura, socialização e existencialidade	17
2.4 A Dança na Terceira Idade	18
 3 METODOLOGIA CIENTÍFICA	 20
 4 CRONOGRAMA	 23
 5 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	 25
5.1 População e Amostra.....	25
5.2 Procedimentos e instrumentos para coleta de dados	25
5.3 Coletas de dados.....	26
5.4 Análises de dados	26
 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	 27
6.1 Variáveis Sociodemográficas.....	27
6.2 O Grupo.....	29
 CONCLUSÃO	 36
REFERÊNCIAS.....	38
ANEXO	41

INTRODUÇÃO

A dança é uma atividade divertida e estimulante, que traz benefícios tanto sociais, como psicológico e cognitivo. Este trabalho objetivou a identificar as “barreiras” e conquistas no aprendizado da dança de salão na terceira idade. A pesquisa foi de caráter descritivo e o instrumento utilizado foi à observação junto ao grupo, além de um questionário contendo perguntas abertas. A pesquisa envolve idoso de 60 a 76 anos.

A turma observada tem idosos com vários estilos de doenças algumas psicológicas outras físicas. Tem-se relato que depois que a dança começou a fazer parte da sua vida o seu desempenho nas atividades físicas e afazeres domésticos do dia-a-dia melhoraram, voltando a frequentar festividades que antes tinham vergonha de participar, além de criar animo para também executar outras atividades físicas.

Segundo dados preliminares do IBGE censo (2010), com 80% já recenseados a expectativa de vida aumentou nos últimos anos devido à diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade infantil e o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que se repete também aqui no Brasil. Segundo dados do IBGE, no ano de 2030 o Brasil terá a sexta população mundial em número absoluto de idosos. No entanto, nos dias atuais, não se considera a questão viver mais e sim, viver com qualidade de vida de forma independente.

Temos consciência que a pratica ativa de atividade física em nossa vida e muito importante para o corpo humano. Nascemos com a necessidade de se movimentar e durante o passar dos anos vamos desenvolvendo isso de acordo com o crescimento, quando jovens temos uma grande agilidade e flexibilidade tendo facilidade de executar vários movimentos, mas quando se chega à fase da terceira idade perde-se muito a flexibilidade e agilidade, pois sendo uma fase genética natural do corpo humano.

Diante de tantas informações sobre a diminuição de movimentos corporais de idosos, surge a necessidade de estudar novos métodos para que este idoso tenha uma velhice mais saudável. E a dança é uma forma divertida

e estimulante, que traz grandes benefícios, como: sociais, psicológicos e cognitivos.

Segundo Barbara (2007), Carolina (2007) e Leonardo (2007) Para estabelecer ou re-estabelecer uma melhor qualidade de vida para os idosos, uma das melhores atividades terapêuticas é a dança. Como atividade física, a dança talvez seja a mais completa de todas, por dar manutenção da força muscular, sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais de total amplitude de movimentos e mudanças do estilo de vida. Além disso, a dança permite que idoso descubra a capacidade de suas articulações, o limite de sua força, o prazer de poder extravasar suas emoções e seus sentimentos através de seu corpo.

Diante disso vemos que a dança é uma ótima recomendação para a terceira idade, em que estimula cérebro e corpo. É uma das modalidades que mais se recomenda aos idosos e a dança de salão, pois é uma atividade aeróbica que trabalha vários grupos musculares ao mesmo tempo. Na maioria das vezes a dança trabalha elementos como: desenvolvimento motor, aptidão física, lateralidade, equilíbrio entre outros.

Sabendo que a dança de salão para a terceira idade trás diversos benefícios físicos, cognitivos e sociais. Dentro dessa linha de raciocínio dispus a orientar e observar um pequeno grupo de idosos praticando a modalidade duas vezes na semana. E em seguida formular-se a seguinte pergunta: será que a dança contribui para ser ter uma melhor qualidade de vida na terceira idade?

Diante do crescimento demográfico da população idosa no Brasil, hoje muitos estudos tem se voltado à saúde dessa população e a qualidade de vida esta inserida como ponto importante. Assim surgiu o interesse em compreender melhor este grupo de idosos dentro da dança de salão e os benefícios que ela trás ou trouxe na vida de cada idoso participante.

Objetivo Geral

- Identificar os benefícios para a saúde de idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel.

Objetivos Específicos

- Analisar os benefícios da dança numa perspectiva social e afetiva em idosos.
- Identificar a mudança no aprendizado motor dos participantes das aulas de dança de salão.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A história da dança retrata que seu surgimento se deu ainda na Pré-História, quando os homens batiam os pés no chão. Aos poucos, foram dando mais intensidade aos sons, descobrindo que podiam fazer outros ritmos, conjugando os passos com as mãos, através das palmas.

Desde a antiguidade, a humanidade já tinha na expressão corporal, através da dança, uma forma de se comunicar. Encontramos influências culturais dos países onde são dançados e de onde são originários os ritmos. Cada cultura transporta seu conteúdo as mais diferentes áreas, dentre estas, as danças absorvem grande parte desta transferência, pois sempre foi de grande importância nas sociedades através dos tempos, seja como uma forma de expressão artística, como objeto de culto aos Deuses ou como simples entretenimento.

O surgimento das danças em grupo aconteceu através dos rituais religiosos, em que as pessoas faziam agradecimentos ou pediam aos deuses o sol e a chuva. Os primeiros registros dessas danças mostram que elas surgiram no Egito, há dois mil anos antes de Cristo.

Mais tarde, já perdendo o costume religioso, as danças apareceram na Grécia, em virtude das comemorações aos jogos olímpicos. O Japão preservou o caráter religioso das danças. Até hoje, elas são feitas nas cerimônias dos tempos primitivos. Em Roma, as danças se voltaram para as formas sensuais, em homenagem ao deus Baco (deus do vinho), e dançava-se em festas e bacanais.

Nas cortes do período renascentista, as danças voltaram a ter caráter teatral, que estava se perdendo no tempo, pois ninguém a praticava com esse propósito. Praticamente daí foi que surgiram o sapateado e o balé, apresentados como espetáculos teatrais, onde passos, música, vestuário, iluminação e cenário compõem sua estrutura.

No século XVI surgiram os primeiros registros das danças, em que cada localidade apresentava características próprias. No século XIX surgiram as danças feitas em pares, como a valsa, a polca, o tango, dentre outras. Estas, a

princípio, não foram aceitas pelos mais conservadores, até que no século XX surgiu o rock'n roll, que revolucionou o estilo musical e, conseqüentemente, os ritmos das danças.

Assim a dança social foi se transformando e aos poucos se tornou acessível às camadas menos privilegiadas da sociedade que já desenvolviam outro tipo de dança: as danças populares, que inevitavelmente, com estas alterações de comportamento foram se unindo às danças sociais, dando origem assim a uma nova vertente da música, dançada por casais, que mais tarde seria denominada Danças de Salão. Como a mistura dos povos foram acontecendo, os aspectos culturais foram se difundindo, exemplo disso foi o maracatu, o samba e a rumba são prova disso, pois através das danças vindas dos negros, dos índios e dos europeus esses ritmos se originaram.

Hoje em dia as danças voltaram-se muito para o lado da sensualidade, sendo mais divulgadas e aceitas por todo o mundo.

Não é somente através do som de uma música que se pode dançar, pois os movimentos podem acontecer independentes do som que se ouve, e até mesmo sem ele. A Dança é a arte de mexer o corpo, através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria.

Desde 1982, no dia 29 de abril, comemora-se o dia internacional da dança, instituído pela UNESCO em homenagem ao criador do balé moderno, Jean-Georges Noverre.

No início da década de 90, eram poucos os estudos e a veiculação pela mídia que conscientizavam a sociedade para a necessidade de atividade física regular na idade avançada com o objetivo de melhoria da qualidade de vida. Há 20 anos na UNESP - Universidade Estadual Paulista funciona o Programa de Atividade Física para Terceira Idade – PROFIT, que desenvolve um conjunto de atividades destinadas às pessoas com mais de sessenta anos com o objetivo principal de propiciar aos participantes o resgate ou a manutenção da autonomia num contexto que privilegia a autoestima, lúdico e a interação social e colabora com a manutenção/melhora do estado de saúde.

2.1 Dança... a parceria

Já que estamos num o país dançante e levando em consideração a diversidade de manifestações rítmicas e expressivas existentes de norte a sul, a Dança torna-se tão necessária e é uma rica atividade para desenvolver em seus praticantes uma melhora nas capacidades físicas (DARIDO & RANGEL, 2005). Nanni (1995) aponta que o ser humano utilizou a dança como linguagem corporal, simbolizando alegrias, tristezas, vida e morte, para celebrar o amor, a guerra, a paz, ou seja, ela representou diversos aspectos da vida humana. Dançar é uma atividade que pode ser iniciada em qualquer época da vida, podendo ser aos quatro ou aos oitenta anos.

A maioria dos idosos não esta interessada em performance artística, mas sim em uma atividade prazerosa com movimentos fáceis e ao mesmo tempo desafiadores.

Em outro relato no texto: *Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida de Ana Zélia Belo e Roberta Gaio* diz:

Estamos vivendo um período de transição desde meados do século XX, sofrendo profundas e radicais transformações, inclusive no que diz respeito ao conceito e a conscientização da saúde e qualidade de vida, promovendo mais vida nos anos de vida, assistindo a uma longevidade que estimula o conhecimento, reconhecimento e a prevenção das possíveis doenças crônicas presentes na vida dos idosos.(

A Organização Mundial da Saúde considera que idosos são as pessoas que se encontram com 60 anos ou mais e informa que, em 2000 existiam 600 milhões de pessoas nessa faixa etária, em 2025 o total será de 1,2 bilhões e em 2050 a estimativa é que existirá aproximadamente 2 bilhões no planeta. (WHO, 2007)

O Brasil há muito tempo deixou de ser um país de jovens e passou a ser um país também de idosos e idosas, considerando a perspectiva de vida atual, em função da melhoria da qualidade de vida, que esta relacionada a diversos fatores tais como: controle de doenças crônicas através de exames periódicos e medicamentos adequados; consciência da necessidade de alimentação balanceada e atividade física constante; vida regrada que prevê o combate ao alcoolismo, tabagismo e horas de sono tranquilas; entre outras coisas

divulgadas por programas de diversas associações governamentais e não governamentais, além do desenvolvimento da ciência e da tecnologia.

Contudo Lima-Costa et al (2006) afirmam que, a condição de saúde da população brasileira, em especial dos idosos, está relacionada com a condição socioeconômica, o que leva a crer que os idosos em condição menos favorecida têm mais problemas de saúde e menos qualidade de vida, se não estão vivendo em cidades ou comunidades que possuem propostas oriundas de políticas públicas que objetivam o atendimento a essa população, considerando os diversos aspectos do seu desenvolvimento, tais como: saúde, alimentação, lazer, atividade física, entre outros. Atividades essas que podem promover a socialização, o bem estar, o aumento da autoestima e a constante busca pelo viver mais e com qualidade.

Atualmente, observa-se uma mudança, não apenas pelo rápido aumento do número de pessoas idosas, mas porque a maioria delas tem se mostrado corporalmente viva, com disponibilidade a participar de diferentes atividades em diversos setores, com desejo de progredir, com espaços abertos a novas experiências e convivências, enfrentando possíveis doenças crônicas com outros olhos, a fim de permitir substancial melhoria na qualidade de vida e sua inclusão social, gerando uma cultura positiva em relação à velhice.

2.2 A Dança e o sentido humano do envelhecimento

O ser humano, seja ele homem ou mulher, tem se conscientizado que envelhecer não é um problema, como também não são somente dos idosos, as dificuldades relacionadas à economia, ao trabalho, a saúde, a previdência social, entre outros fatores fundamentais para se viver bem e com qualidade, num país como o Brasil, onde segundo dados do IBGE - censo demográfico 1940/2000, a população total cresceu quatro vezes, de 41,2 milhões para 169,8 milhões e em função do declínio da taxa de fecundidade e da redução da mortalidade, os idosos passou de 4,1% para 8,6%.

E falar de qualidade a partir da vida de jovens ou idosos, fundamentalmente, só tem sentido se pensarmos esses seres a partir dos

requisitos básicos para se viver na base da sociedade, ou seja, precisamos ter no mínimo alimentação, moradia, vestimenta, educação, saúde e lazer.

As limitações que acometem os seres humanos em idades avançadas e as possíveis doenças crônicas, não devem ser encaradas como empecilhos para aproveitar o que a vida oferece a todos, inclusive a esse grupo de pessoas.

E uma atividade que revigora é a dança, ela resgata a cultura já vivenciada em outros anos, cria espaços para promover a aprendizagem de novas culturas, sentindo o valor das emoções que emergem dos movimentos ritmos e expressivos sejam eles individuais, em duplas, trios, quartetos ou grandes grupos.

2.3 Dança: espaço de cultura, socialização e existencialidade

Podemos definir a dança como uma das manifestações artísticas mais antigas da história da humanidade, cuja linguagem é corporal (Hass; Garcia 2003). Através da dança expressamos emoções, sensações que afloraram dos sentimentos que emergem do corpo em movimento. Pela dança o corpo fala!

A dança permite ao ser humano vivenciar momentos de alegria, de liberdade, de euforia e também de poder, à medida que possibilita transcender alguns limites do corpo. Sendo uma manifestação humana, percebemos que os corpos que dançam são tatuados encontram marcas da história, independente de gênero, classe social, faixas etárias e deficiências, apresentando-se como espelho de uma sociedade, que atualmente discute e luta por inclusão social.

Hoje já acreditamos que todo ser humano pode dançar, seja ele homem ou mulher, criança, jovem ou idoso, deficiente ou não; esse conjunto de movimentos e ritmos é um canal para conhecer a si, os outros, o meio ambiente, o entorno e até o planeta como um todo.

Segundo Andrade (2001) todas as pessoas que utilizam as diversas formas de dança sejam por trabalho, por estética, terapia ou lazer, chegam a considerá-la como meio de lazer, dado que é próprio do ser humano sentir necessidade de expressar-se utilizando o corpo para fazê-lo, levando tanto os

homens e como as mulheres, movidos por paixões e desejos, a se libertarem das imposições que são diariamente inseridas em sua vida social.

Isso vem mostrando, a cada dia, que a dança vem sendo vivenciada e utilizada para romper preconceitos e aumentar as possibilidades de viver e conhecer novas experiências corporais.

O que passamos a refletir nesse momento é como nós, profissionais da Educação Física podemos atuar junto aos idosos, explorando esse conteúdo, com o objetivo de estimular essas pessoas a se tornarem “agentes gerontológicos”, capazes de vivenciar e incentivar outros idosos a fazerem o mesmo, dançando para promover o envelhecimento com saúde e qualidade.

E uma dança que proporciona uma melhor compreensão e socialização entre os idosos é a dança de salão.

2.4 A Dança na Terceira Idade

Carolina Miguel (2007), Leonardo Delarete Pimenta (2007) conclui:

A dança de salão é uma atividade aeróbica ampla e bastante diversificada. O grau de impacto nas estruturas musculares, ósseas e articulares e a intensidade do exercício variam de acordo com o ritmo e estilo a ser dançado. Em geral, a dança trabalha com elementos voltados para melhoria da aptidão física e do desenvolvimento psicomotor. Ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente de sustentação, equilíbrio, potência aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças do estilo de vida.

O principal da dança de salão, enquanto atividade física é a mobilidade articular e a coordenação motora; o contato com o movimento, fazendo dele um uso consciente - poder pensar o que está fazendo e poder realizar o movimento desejado. O processo de aprendizado de dança de salão passa pelo conhecimento articulado, ou seja, associa conhecimentos e definições, físicos e até mesmo filosóficos, com experimentação, vivência e percepção. Integra corpo/mente, razão e emoção no pleno exercício do prazer.

Como que liberto, as pessoas deixam-se embalar pela suavidade ou pelo ritmo da música, deixa fluir toda sua emoção, resgatando situações,

lembranças e momentos felizes já vividos, servindo como válvula de escape para o estresse do dia-a-dia.

Sendo assim, a linha de pesquisa será relacionada à Educação Física e Saúde, o tema será “Benefício da dança de salão para a terceira idade”, delimitando assim meu problema de pesquisa “Quais os benefícios para a saúde de idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel?”.

3 METODOLOGIA CIENTÍFICA

Diante da questão optei desenvolver meu tema com uma faixa etária na maioria das vezes esquecida por nós. Pois devemos lembrar que a atividade física mais praticada pelos idosos e a dança (dança de salão). A dança na vida deles trás um grande beneficio trabalhando os grupos musculares(devido a idade se movimentam pouco) e a estimulação do cerebro(trabalhando concentração e memorização).

Minha principal intenção com esta pesquisa e mostrar a todos que através da pratica regular da dança de salão os idosos terão uma melhor qualidade de vida proporcionando um bem estar físico e mental, alem da interação com outros idosos.

Com a dança de salão também visa à cidadania, pois sendo uma atividade física prazerosa desde criança ao idoso abrindo oportunidade para se desenvolver a coordenação motora, flexibilidade e respeito ao próximo e a si mesmo.

Com a pratica da dança com os idosos estarei analisando se melhorou o desempenho em suas atividades diárias e sua perspectiva de vida. Com o auxilio de um professor de Educação Física mais precisamente professor de dança proporcionará uma maior segurança e aprimoramento das técnicas da dança estimulando também um exercício cerebral.

Podendo justificar a relação da Educação física e a Dança de salão são dois conteúdos que estão totalmente ligados à prevenção e melhoramento de doenças físicas ou psicológicas. Sendo assim estarão sempre caminhando juntos contribuindo com a saúde humana.

A metodologia mais adequada para a minha pesquisa é o estudo de caso, tendo em vista que pretendo estudar “*Os benefícios para a saúde de idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel*”, programa este que através de minhas vivências, pude observar situações estimuladoras.

Sendo assim analisei dados coletados em forma de questionário, onde pude analisar como a pratica da dança de salão beneficia na vivência do dia-a-dia, buscando uma melhor qualidade de vida, além é claro de me utilizar de todo um referencial teórico diante da elaboração e criação do projeto.

De acordo com Gil as pesquisas podem ser classificadas diante de seus objetivos e seus procedimentos técnicos, quantos aos objetivos podem ser classificadas como: explicativas, descritivas ou exploratórias; já quanto aos procedimentos podem ser classificadas como: bibliográfica, documental, experimental, ex-post facto, levantamento, estudo de caso, estudo de campo, estudo de corte, pesquisa-ação e pesquisa participante.

A meu ver o tema consiste em uma pesquisa profunda e detalhada diante de uma questão a ser pesquisada, os resultados aparecem em forma de hipóteses e não em forma de conclusões, ficando a cargo dos estudos de caso explorar situações de vida real, preservar a unidade do estudo, descrever a situação real do objeto, formular hipóteses ou desenvolver teorias e explicar as variáveis do fenômeno estudado em situações complexas onde não são possíveis a utilização de levantamentos e experimentos.

Muitos autores consideram a dança como uma forma de expressão mostrando vários aspectos da vida humana. Para Soares et al. (1992) desde a antiguidade o homem utilizava a expressão da forma imitativa, ou seja, simulavam os acontecimentos que tanto desejavam que tornassem realidade. Isto porque acreditavam em forças desconhecidas das quais estavam impedindo a realização de tal desejo.

Além disso, Portinari (1985) relata que a dança era utilizada como reverência aos deuses de forma a incentivar e encorajar os guerreiros como também era utilizada em festejos de colheitas. Com relação às manifestações populares, a dança servia para exaltar as forças da natureza com objetivo de espantar o medo.

A dança age na evolução humana, tendo como base a atividade física, desenvolvendo a criatividade, capacidade funcional, socialização e saúde psicológica do indivíduo idoso.

Para Okuma (1998), as atividades realizadas em grupo é a melhor opção para a terceira idade, pois por meios de integração e fortalecimentos de amizades, eles são capazes de superar limites físicos e a dedicar-se um tempo para si mesmo, diminuindo suas inseguranças, medos e angustias. Já para Leal e Hass (2006), a dança é importante para o idoso, devido o bem estar físico social e psicológico que ela é capaz de proporcionar.

Os autores apontam; aqueles idosos que participam de atividade que envolve dança superam as dificuldades encontradas no início, relatando que

após alguns meses de pratica, tem um bom progresso tanto na dança, como nos aspectos da vida.

Ao dançar, o idoso entra em contato com suas limitações, tendo consciência de suas necessidades, trabalhando a interação e percebendo que existem pessoas que possuem as mesmas ou maiores dificuldades que a si própria.

Para Witter (2006) é importante que o idoso esteja em grupo e dê continuidade, fazendo com que supere as dificuldades biopsicossociais decorrentes da velhice e umas das opções está relacionado ao lazer. São diversas atividades que são vistas como lazer, por exemplo, o turismo, atividades manuais e sociais e uma delas que é a dança. Cabe lembrar que cada idoso se identifica com um tipo de atividade, ficando ao seu critério a que mais proporciona bem estar. Pois é nessa fase da vida, que o corpo fica mais intolerável e alguns casos de limitações aparecem.

É possível mostrar que através da dança, o idoso sinta-se envolvido pela musica, realizando exercícios de memorização, lateralidade, coordenação e habilidade motora. Além de reviver momentos de sua vida passada.

A pesquisa ocorreu na Academia de musculação Fixação localizada na cidade de Coromandel – MG, com pequeno grupo de idosos que praticam dança de salão, onde também fiz algumas observações no Projeto Conviver coordenado pela prefeitura municipal de Coromandel desenvolvendo e fazendo o mesmo questionário com os participantes do projeto durante certo tempo. Escolhi o grupo de dança de salão da Academia Fixação devido ao conhecimento dos mesmos, e por ser um local de trabalho, sendo assim nada mais justo trabalhar meu projeto em torno dessa turma que pratica dança de salão para o bem estar e melhoria da autoestima.

A minha estratégia e bem simplificada apresentei um questionário aos participantes de minha pesquisa e após um período longo levantarei este mesmo questionário visando à melhoria física e psicológica, bem estar, qualidade de vida entre outros.

Utilizei um questionário impresso para os participantes escolhidos, antes fiz uma breve apresentação do meu projeto explicando o meu objetivo; fiz questionamentos voltados à pesquisa.

Após a coleta dos dados elaborei uma planilha que possibilitou a construção de gráficos que demonstraram as respostas obtidas no grupo.

4 CRONOGRAMA

FASES	ATIVIDADES PREVISTAS
Ajustes do Projeto de Pesquisa e preparação para o início da Pesquisa	1- Apresentação do orientador e do Guia de estudos da disciplina
	2- Revisitar ao projeto e cronograma de pesquisa
	3- Preparações gerais para as etapas de pesquisa
Etapa 1- Revisão Literatura	4- Inícios Revisão de Literatura
	5- Continuidade Revisão Literatura
	6- Finalização Revisão Literatura
Etapa 2- Pesquisa de Campo	7- Início Pesquisa de Campo
	8- Continuidade Pesquisa de Campo
	9- Continuidade Pesquisa de Campo
	10- Finalização Pesquisa de Campo
Etapa 3-	11- Início da Análise e Discussão de Dados

Análise e Discussão de Dados	12- Continuidade da Análise e Discussão de Dados
	13- Finalização da Análise e Discussão de Resultados
Sistematização da Monografia	14- Sistematização da monografia de Base
	15- Entrega da Primeira versão da monografia
Normalização	16- Normalização
Finalização	17- Defesa pública da Monografia

5 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Esta pesquisa caracteriza-se como descritiva exploratória da qual tem como objetivo descrever comportamentos e atividades feitas por este idoso no dia-a-dia, classificando os fatos e as variações das respostas. Para Gil (1991), esse tipo de pesquisa tem como objetivo principal traçar as características de determinada população ou fenômeno a fim de estudar as características de um grupo, levantar questões sobre opiniões, atitudes e crenças de uma população. O estudo é delineado como pesquisa transversal descritiva e com abordagem qualitativa. Segundo Thomas e Nelson (2002, p.280), “a pesquisa descritiva é um estudo de status, baseados na premissa de que os problemas podem ser melhorados e as práticas melhoradas por meio de observação, análise e descrição objetivas e completas”. Para Cervo e Bervian (2002), este tipo de pesquisa procura conhecer situações e relações que ocorrem na vida social, aspectos do comportamento humano, isoladamente ou em grupos, e comunidades mais complexas.

5.1 População e Amostra

A população desse estudo abrangeu 10 idosos participantes da Dança de salão praticada diariamente na Academia de musculação Fixação localizada na cidade de Coromandel – MG. A amostra foi feita com 10 idosos de ambos os sexos, que se dispusera a responder o questionário. Foram excluídos do questionário os integrantes que não esta dentro do quadro da terceira idade decretada no Brasil somente acima de 60 anos.

5.2 Procedimentos e instrumentos para coleta de dados

Primeiramente, foi realizada uma observação da turma praticante da dança de salão. Como instrumento de pesquisa foi utilizado uma entrevista semi-estruturada elaborada durante o termino da aula de acordo com os objetivos do estudo.

O questionário contem cinco questões, composta por perguntas abertas formuladas pelo graduando. Todas essas questões foram baseadas em cima do assunto proposto contendo perguntas simples e de fácil compreensão.

5.3 Coletas de dados

A coleta de dados aconteceu na própria residência de cada idoso participantes, onde eu disponibilizei um tempo e marcado dia e horário na qual estaria fazendo esta visita e explicando e ajudando a responder todas as questões.

Os idosos não foram entrevistados no próprio local da pratica da dança, para não atrapalhar a pratica da atividade proposta pelo professor.

E em suas residências os questionários foram respondidos em aproximadamente 10 minutos com meu auxilio, lendo e as vezes escrevendo, porque alguns são analfabetos.

5.4 Análises de dados

Foi realizada uma analise descritiva das informações registradas, onde foi feito um questionário com perguntas abertas aplicadas ao grupo de idosos. Os dados foram analisados utilizando a estatística descritiva apresentando os resultados de forma básica e os dados quantitativamente por categorias de analise, sendo geradas pelas respostas mais citadas no questionário oferecido aos idosos. Os depoimentos obtidos por meio das entrevistas foram transcritas de forma fiel e discutidas junto à literatura pesquisada.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo serão apresentados os resultados deste estudo de forma a responder os objetivos pretendidos. Isto se faz seguindo as ordens das questões relacionadas no questionário e representada por forma descritiva, por meio de gráficos ou tabelas.

6.1 Variáveis Sociodemográficas

Quanto a faixa etária.

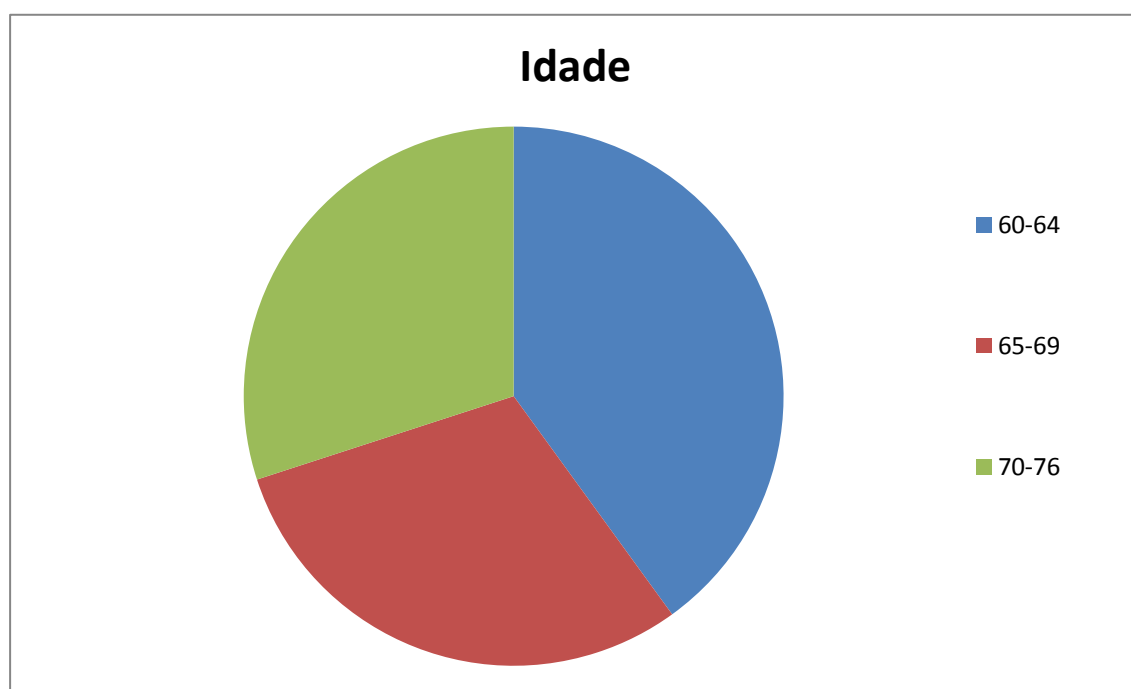


Gráfico 1 – Faixa etária dos idosos participantes do Grupo de dança de salão terceira Idade.

Verificou-se que as idades variam entre 62 a 76 anos. A frequência maior se encontra no grupo etário de 60 a 64 anos com quatro idosos, seguido de três idosos até 69 anos e acima de 70 anos com três idosos.

É importante destacar, que o grupo pesquisado apresenta 4 pessoas com 62 anos ou mais e a média de idade entre os participantes é de 62 a 69 anos. Os idosos entre 62 a 65 anos são classificados idosos jovens, e neste grupo se encontram quatro idosos. Já nas classificações de idosos velhos que corresponde a faixa etária de 70 a 76 anos, nos deparamos com três idosos.

Como podemos observar que a idade avançada não é sinônimo de ser incapaz para a realização de uma atividade física, e a dança é uma atividade que realmente mostra esta disposição, e este estudo mostra que o fato da média de idade temos idosos com idades avançadas e na maioria das vezes tenho a limitação de alguns movimentos.

Da amostra obtida apenas dois são do sexo masculino. Segundo Otto apud (Mazo, Lopes e Benedetti, 2009) à medida que o homem envelhece há uma perda dos papéis sociais, o que o faz se afastar do convívio de seus semelhantes. E após a aposentadoria o idoso se sente inútil, passando de um ser participativo para um ser inativo. Diante disso, percebe-se que o homem se afasta do convívio social muitas vezes descuidando da saúde.

Outra razão da qual pode ser citada, e que apesar vir através de gerações, hoje a modalidade ainda é vista como uma atividade praticada somente por mulheres dando destaque ao machismo, e de traços culturais da cidade de Coromandel a população não tem hábitos da prática da dança entre os homens.

A tabela abaixo apresenta o estado civil dos participantes do grupo de dança. Nesta tabela pode-se observar que o estado civil que predomina é a situação de casados com 7. Não há nenhum participante com estado civil solteiro. Diante do estado de viuvez, é preciso integrar o idoso novamente na sociedade. Com isso, Debert (1999) sugere o ingresso em um programa para a terceira idade, pois substitui o período da solidão por um período de novas amizades, encontros, passeios e bem estar físico, da qual a atividade física pode proporcionar.

Viúvas	Casados (as)
3	7

Tabela 1 Estado Civil dos participantes

6.2 O Grupo

O grupo já está a mais de dois anos na prática, motivos pelos quais levaram os idosos a permanecer no grupo, foi o motivo de permanecer a amizade e a relação interpessoal.

A permanência desses idosos no grupo se deve ao prazer de dançar, além de proporcionar o bem estar físico e mental. Isso pode ser constatado nos depoimentos feitos por todos participantes.

Dos motivos que levaram os idosos a entrarem no grupo de dança pode-se elencar seis motivos, entre eles: prazer, lazer, saúde, convite de amigos (convívio social), indicação médica e curiosidade.

A dança é considerada prazerosa na opinião de todos os idosos entrevistados. Segundo Todaro (2001), a dança exercita o corpo, a agilidade, a coordenação motora e equilíbrio, mas também diminui estresse e ansiedade além de melhorar a autoestima.



Gráfico 2 – Motivos para adesão no grupo de Danças de salão para a terceira idade.

A dança mostra a este idoso, uma atividade que supera suas expectativas que proporciona uma interação consigo mesmo e com o meio em que se vivem.

Para Okuma (1998), as atividades realizadas em grupo é a melhor opção para a terceira idade, pois por meios de integração e fortalecimentos de amizades, eles são capazes de superar limites físicos e a dedicar-se um tempo para si mesmo, diminuindo suas inseguranças, medos e angustias.

O gráfico 3 aponta que a socialização (amizade) foi o mais citado pelos entrevistados, como os motivos pelos quais eles permanecem no grupo, seguido pela segunda maior razão, o prazer de dançar e a saúde.

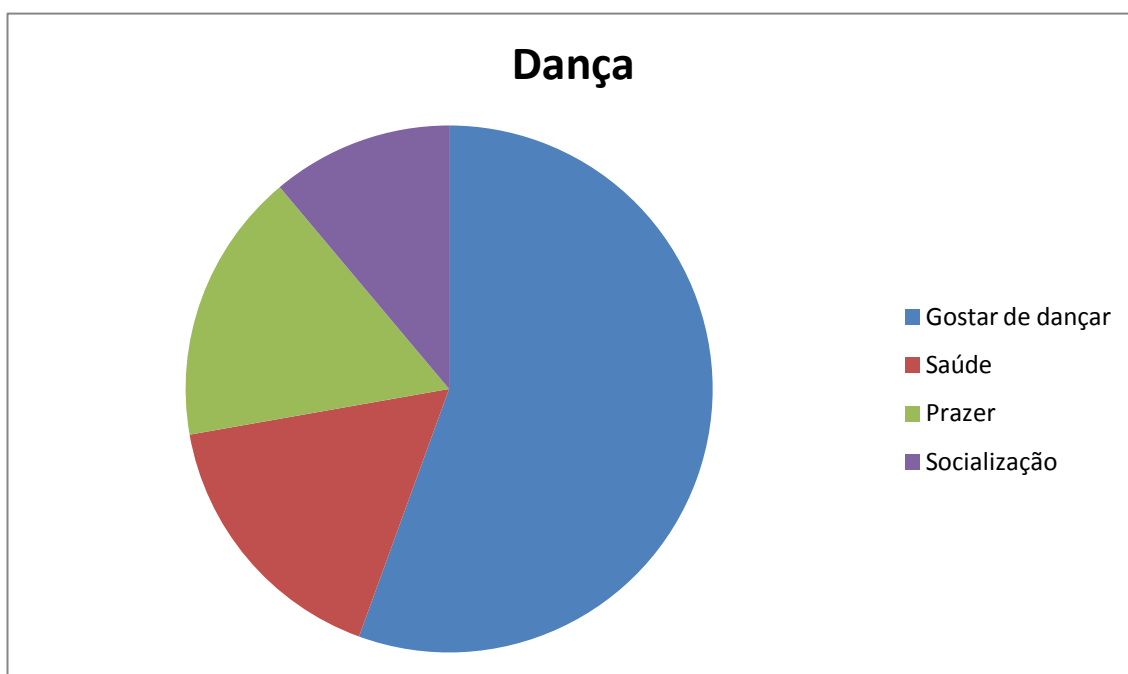


Gráfico 3 – Motivos pelos quais fazem os idosos permanecerem no grupo.

Durante a pratica das aulas e também nas entrevistas feitas e possíveis perceber o laço de amizade que todos têm entre sim, e muitas vezes mesmo tendo dificuldade em estar dançando, fazem o possível para participar das aulas oferecidas. Este fato pode ser exemplificado pelos comentários as seguir:

[...] acho que a dança é uma fisioterapia pra mim. (Maria de Lourdes Dairel)

[...] sinto mais disposta e melhor. (Maria Lóide Pereira)

Diante das observações feitas ficou evidente da responsabilidade dos participantes para com o grupo praticante, saindo de suas casas a noite enfrentando os perigos noturnos. Por muitas vezes tem suas obrigações familiares, mas mesmo assim, consegui incluir a pratica da dança em suas atividades diárias.

No entanto, muitos idosos buscam o convívio social em grupos para a terceira, mas nem sempre se adapta ao grupo ou depois de alguns anos de convivência pode gerar conflitos. Mas com esse grupo o laço de amizade a cada encontro se torna ainda mais forte.

[...] conheci várias pessoas nas quais fizemos grupos de amizades (Nívea Gonçalves).

Passei a ter mais amizade [...] com outras pessoas. (Maria de Lourdes Dairel)

[...] fiz mais amizades é lá nós somos uma família. (Maria Auxiliadora das Chagas)

Sabemos que um grupo formado por pessoas, cada uma reage de uma forma distinta em varias situações. Sendo assim com o convívio conseguiram controlar suas emoções e comportamentos podendo compreender todos os participantes do grupo. Para Witter (2006) é importante que o idoso esteja em grupo e dê continuidade, fazendo com que supere as dificuldades biopsicossociais decorrentes da velhice e umas das opções está relacionado ao lazer como, por exemplo, a dança.

Quanto às dificuldades achadas no grupo, de acordo com a tabela a seguir são comparadas as dificuldades iniciais e as que ainda persistem com relação à aprendizagem dos passos iniciais da dança de salão.

Dificuldades	Dificuldades Iniciais	Dificuldades que persiste
Ritmo	4	1
Coordenação Motora	8	0
Equilíbrio	2	0
Memorização	2	1
Musicalidade	8	0

Tabela 2 – Comparação entre dificuldades iniciais e as que persistem

A tabela 2 mostra que houve uma melhora com relação às dificuldades iniciais apontadas, tendo como destaque a musicalidade e coordenação motora. Observa-se que as dificuldades que ainda persistiram diminuíram em sua maioria, sendo que somente dois idosos ainda tem uma dificuldade maior no quesito ritmo e memorização.

Souza e Chaves (2005) destacam que a perda de memória pode estar relacionada com a diminuição do exercício cognitivo, o qual é considerado importante para a aprendizagem e memória.

A dança é considerada uma boa alternativa, pois trabalha a atenção e memorização devido às repetições dos passos aprendido durante as aulas. Com a continuidade na dança essas dificuldades não persistiram.

Dentre os benefícios da qual a dança proporciona, Silva (2007), cita algumas como fortalecimentos dos músculos e proteção das articulações, melhora da capacidade motora, concentração, atenção, desempenho cognitivo e memória. Uma das dificuldades iniciais mais apresentadas pelos participantes foi a coordenação motora, pois é essencial para se ter um bom desempenho na prática da dança no dia-a-dia.

Pode-se constatar que é importante a permanência deste idoso nas aulas de dança de salão, e para que o mesmo seja incentivado para a prática de atividade física, a fim de obter um benefício físico e psicológico. Para Leal e Hass (2006), a dança é importante para o idoso, devido o bem estar físico social e psicológico que ela é capaz de proporcionar. Alguns autores apontam ainda, aqueles idosos que usa a dança como atividade física superam as dificuldades encontradas no início e relatando que após alguns meses de prática, obtém um processo progressivo nos benefícios do dia-a-dia.

Nas entrevistas foi possível observar o quando a dança faz a diferença em suas vidas e dificilmente querem deixar de praticá-la. Isso pode ser verificado por meio do gráfico a seguir:

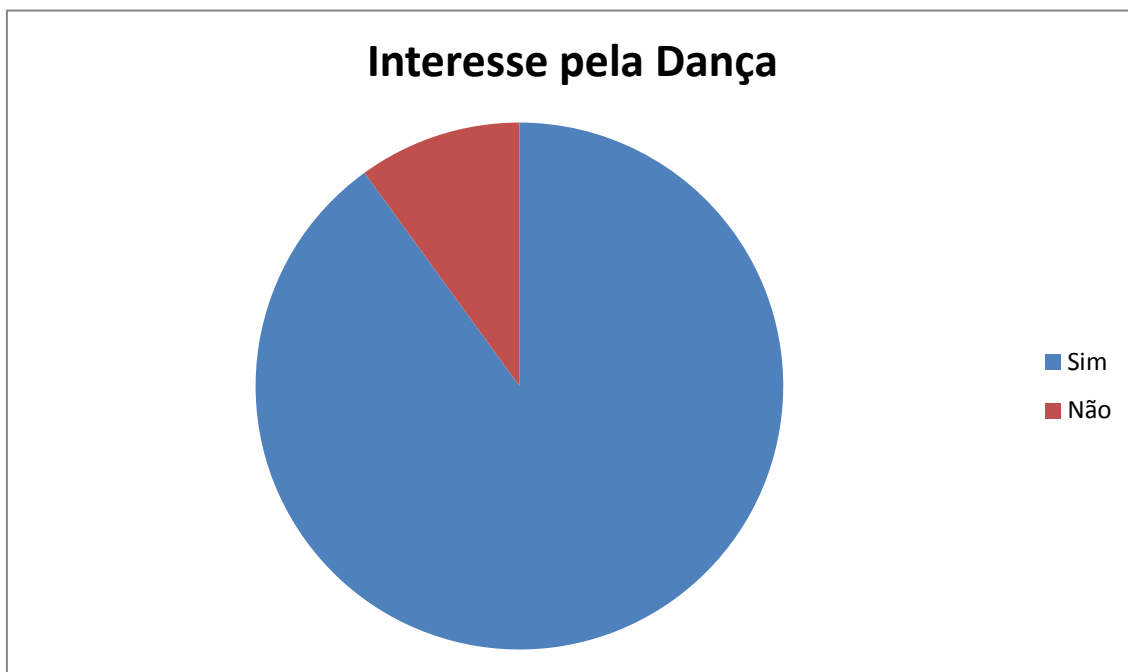


Gráfico 4 – Opinião dos idosos, quanto ao interesse de não desistirem da pratica dança de salão.

Segundo os dados obtidos, conforme o gráfico, a maioria dos entrevistados em nenhum momento optou em desistir da dança, mas somente uma esta sendo obrigado a desistir devido a complicações físicas comprometendo a locomoção deste idoso.

Este fato pode ser evidenciado com o seguinte depoimento:

Sinto uma paz e tranquilidade. (José Dairel)

A cabeça esquece as outras coisas e a gente [...] sai da rotina. (Evandro José Pereira)

Diante desses depoimentos contatamos o quanto a dança fez e faz a diferença na vida desses idosos. O que apontou dizer desistir e devido à debilitação da saúde física, mas disse “enquanto eu tiver condições de participar vou estar presente”.

Pode ser constada por Angel (1994) onde destaca que a participação em aulas de ginástica ou dança em clubes ou associações é importante e tem alta potencialidade, capaz de ampliar as relações interpessoais em pessoas da meia idade e até aposentados, fazendo com que haja uma melhora com relação à saúde psicológica, proporcionando superação e autoestima.

A permanência dos idosos na dança de salão faz com que esses praticantes permitam a aprender a novas aprendizagens. Conforme o gráfico pode-se observar que hoje esses idosos tem a facilidade de aprender um novo movimento proposto.



Gráfico 5- Visão dos idosos quanto a aprendizagem de um novo movimento dançante.

Para que esta aprendizagem ocorra e preciso respeitar o nível e limitação de cada idoso, para tornar-se possível a aprendizagem de novos movimentos. Embora a aprendizagem de alguns passos possa ser complexa para eles, mas com sua determinação chegam a conclusão que e possível pratica-lo. Simões (1994) relata que a psicologia tem pesquisado fatores no aprendizado do idoso, entre elas, a inteligência, memória e atenção.

Como a dança faz parte da vida desses idosos, verificou-se que a dança possui essa interação entre o sujeito e o mundo o qual é extremamente importante para a autonomia do movimento do idoso. Por meio da dança o ser idoso desenvolve a criatividade, independência e liberdade.

Os relatos dos idosos evidenciam o papel da dança em suas vidas. Os depoimentos extraídos das entrevistas foram fielmente transcritos a fim de demonstrar como a dança influencia na vida do idoso.

- [...] sinto uma felicidade muito grande. (Maria Auxiliadora Chagas)
- [...] uma vida melhor, cabeça mais tranquila. (Evandro José Pereira)
- [...] sem falar na melhora da saúde. (Nívea Gonçalves)
- [...] tenho mais disposição, e não sinto tantas dores. (Célia Regina)

CONCLUSÃO

Este trabalho me deu a oportunidade de identificar a importância e benefícios da dança de salão na rotina do dia a dia de idosos da cidade de Coromandel- MG.

Sabemos que a população mundial esta com um percentual cada vez maior de idosos, sendo assim métodos vão surgindo para que esta população viva mais saudável. E a dança é um método benéfico para se ter um bom e prazeroso envelhecimento. Vemos que a dança trabalha a socialização e benefícios tanto físico como psicológicos.

A dança trás um bem estar interior em especial aos idosos que na sua maioria não tem atenção da população local. E não ouvi relatos de que após a terceira idade não se pode aprender coisas novas que desperta prazer. Dentro do meu estudo foi comprovado que mesmo com dores físicas não impedem estes idosos de não participar das aulas oferecidas, pois sentem prazer em realiza-las. Como foi mostrado o impedimento para a não participar e somente a impossibilidade de locomoção.

Durante o processo da minha pesquisa que venho acompanhando a quase três anos tudo constata o grande avanço desses idosos dentro da pratica da dança de salão e o nível de aprendizagem. Mas toda esta evolução se teve foi justamente da persistência em continuar participando as aulas de dança.

O motivo dessa permanência é justamente a socialização entre si, o se sentir acolhido por outras pessoas, como sempre digo “nos tornamos uma grande família”. Todos se sentem valorizados dentro do grupo. Onde este grupo não possui somente idoso temos uma pequena parcela de adultos.

Diante das entrevistas pode constatar que esses idosos dedicam por inteiro para a manutenção das aulas praticadas, tanto que pode estar em tempo de chuva, frio, calor que estão presentes. Dão um parecer quando não podem frequentar mostrando que aquela vivência fez a diferença em sua vida. É possível ver que a vida social desses idosos mudou pra melhor onde se comunicam com facilidade com qualquer pessoa, esquecem-se dos problemas

de saúdes e se sentem renovados. Sempre argumentam a sua participação em eventos distintos aonde vão e participam com maior disposição.

E gratificante ver e ouvir tudo isso, pois a sua maioria não saiam de casa, após a insistência de outro amigo ou familiar aquele idoso passa a frequentar aulas de dança de salão que neste simples momento faz mudar sua vida por completo dentro e fora de casa.

Após esses resultados da minha pesquisa sugiro que mais profissionais de educação física se especializem nas danças voltadas a terceira idade, pois e a atividade física mais aceita pelos idosos. E satisfatório ver projetos destinados à terceira idade e a dança e um projeto positivo para a boa socialização e vivencia de idosos felizes com a vida. A pratica da dança revigora este idoso tendo um exercício ativo da memorização e interação.

REFERENCIAS

ANDRADE, Michely dos Santos. **Dança de salão e relações intergeracionais/** /Revista Corpus et Scientia . Rio de Janeiro ,vol. 3, n 1. Agosto de 2007, Semestral.

AREOSA, S. V.; Coutinho; AREOSA, A. L. **Envelhecimento e dependência: desafios a serem enfrentados.** Revista Textos & Contextos, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p.138-150, jan.2008. Disponível em: <revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/viewFile/3943/3207>. Acesso em: 08 nov. 2012.

BARROS Jussara de, <http://www.brasile scola.com/artes/danca.htm> acesso: 02 Dez. 2012.

BELO, A.; GAIO, R. **Dança para idosos: Resgate da cultura e da vida.** Caderno Saúde Coletiva & Atividade Física. Conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física. Campinas – SP: Editora Ipes, 1ª edição, 2007, p 125-131.

BELO, Ana Zélia, Roberta Gaio. **Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida/Unicamp.** http://www.fef.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/livros/livros_texto_ql_saude_e_cole_af/saude_coletiva/saude_coletiva_cap17.pdf). Acesso dia: 23 set.2012.

BORGES, L. V. COIMBRA, F. R.; PEREIRA, M. A. L.; RODRIGUES, M. C. **Atividade física para o idoso.** Anais dos Congressos de Pedagogia, IV Simpósio de Educação do Sudoeste Goiano, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde: Rede Interagencial de Informação para Saúde (Ripsa), Indicadores e Dados Básicos - Brasil - 2006. Disponível em <<http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/ibd2006/matriz.htm#demog>>. Acesso em maio de 2012.

CAIXETA, L. **Velho mal do novo milênio.** Revista Científica Mente e Cérebro. CERVO, A. L.; BERWAN P. A.. Metodologia Científica. São Paulo: Prentice-Hall, 2002.

COSTA, Carolina Miguel;PIMENTA. Leonardo Delarete **A Dança na Terceira Idade.** Revista Viva Idade. Faculdade de Ciências Humanas – FUMEC Maio de 2007.

DEBERT, G. G.. **A Reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento**. São Paulo. Universidade de São Paulo, 1999.

FREITAS, E. V; GHORAYEB, N.; PEREIRA, J. B. M. **Atividade física no idoso**. In Freitas. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 2002.

GALLAUHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo, SP: Phorte, 2003, p. 509.

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 1991. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2008. Disponível em: [HTTP://www.ibge.gov.br/home/](http://www.ibge.gov.br/home/). Acesso em Junho de 2012.

[HTTP://www.brasilcultura.com.br/artes-cenicas/breve-historia-da-danca/](http://www.brasilcultura.com.br/artes-cenicas/breve-historia-da-danca/)
Publicado em 27/04/2009 by Redação, nas categorias Artes Cênicas. Acesso: 02 Dez. 2012.

LEAL, I. J.; HASS, A. N. **O significado da dança na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano. Passo fundo, RS 6471. Janeiro/junho, 2006. Longevidade. É hora de viver mais e melhor. Edição especial, Editora: Duetto, 2009, n. 1, p 47 – 53.

LOPES, M. A. **Atividades culturais dançantes como mecanismo de valorização dos idosos**. In: Neti – A construção de um caminho na gerontologia/ Virginia Grunerwald, Florianópolis: Editora COPYFLO, 1997, p. 45-51.

MAZO, G.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontologia**. Porto Alegre: Sulina, 3 ed., 2009.

MORITZ, S. L. **Atividades culturais dançantes como mecanismo de valorização dos idosos**. In: Neti – A construção de um caminho na gerontologia/ Virginia Grunerwald, Florianópolis: Editora COPYFLO, 1997, p. 160-161.

OKUMA, S. S. **Idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. 4 ed. Campinas, SP: Papyrus, 1998.

PAIVA, Ana clara de Souza, Salma Soleman Hernandez, Emerson Sebastião, Antonio Carlos de Quadros Junior, Maira Cury, José Luiz Riani Costa, Lilian Teresa, Bucken Gobbi, Sebastião Gobbi. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento! *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde* - V 15 • N 1 - 2010. - p.70.

PORTINARI, M. **Nos passos da dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

RIGO, M .L. N. R.; TEIXEIRA, C. **Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosos que residem sozinhos e acompanhados**. Revista UNOPAR Cient.; Ciênc.Biol.

ROBATTO, L. Dança em processo. Universidade Federal da Bahia. 1994.

ROCHA, P. A.; ROMARCO; E. K. S. **Significados e Contribuições da Dança para a Terceira Idade**. Universidade Federal de Viçosa – MG, 2005.

RODRIGUES, M. C.; LEAL, C.A R. A. A.; GARCIA, P. C. O. - **A extensão buscando contribuir na melhoria da qualidade de vida dos idosos**. *Revista da UFG*, Vol. 5, No. 2, dez 2003 on line (www.proec.ufg.br)

SABA, Fabio. **Mexa-se** (Atividade física, saúde e bem-estar) / Phorte Editora.

SANTANA, Susana P.S., Amanda M. Sorradini, Roberta H. Carneiro. **A dança de salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais**. *Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente* Vol. XII, Nº-15, Ano 2009, p.83-104/ Faculdade Anhanguera de Campinas – SP, Unidade 3. Saúde, Londrina, v. 7, n. 1, p. 13-20, out. 2005.

SILVA, M. C. **Senhorita hoje, senhora amanhã: Análise do envelhecimento e da dança como exercício físico**. Anais da 5 Amostra Acadêmica UNIMEP, Piracicaba, SP 2007.

SILVA, Viviane Caroline. **O Aprendizado da Dança em Idosos do CDS/UFSC: barreiras e conquistas**. Monografia Universidade Federal de Santa Catarina, junho de 2010.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade**. Piracicaba: Unimep, 1994.

SOARES, C. L. *et al.* (1992). Metodologia do Ensino de Educação Física. São Paulo: Cortez Sunderland (1978).

SOCIEDADE BRASILEIRA de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso / *Rev Bras Med Esporte* _ Vol. 5, Nº 6 – Nov/Dez, 1999.

THOMAS, J.; NELSON, J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. São Paulo: Ed. Artmed, 2002.

TODARO, M A. **Dança: uma interação entre o corpo e a alma dos idosos**. 2001, p.104.Dissertação de mestrado (Faculdade de Educação) – Universidade Estadual de Campinas -SP.

WEINECK, J. **Idade e esporte – Biologia do esporte**. São Paulo: parte VI, 1991, p. 320 –351.

WITTER, G. P. **Envelhecimento: referências teóricas e pesquisa**. Campinas, SP:Editora: Alínea, 2006.

ANEXO

Ficha de entrevista



Entrevistador: Guilherme José Rosa

“Os benefícios para a saúde de idosos praticantes de dança de salão na cidade de Coromandel”

Nome: _____

Idade: _____

1) Porque você dança?

2) O que você sente quando esta dançando?

3) Com a prática da dança o que mudou no seu trabalho diário?

4) A dança deu benefícios a sua vida? Quais?

5) Em algum momento a dança te prejudicou no seu dia a dia?
